

Eles deram adeus às baforadas e festejam o Dia Antitabagismo

Data, celebrada em todo o mundo, tem significado especial para muitos ex-fumantes

EVANILDO DA SILVEIRA

Muitas pessoas têm um motivo especial para comemorar, hoje, o Dia Mundial Antitabagismo. São aquelas que conseguiram largar o cigarro, depois de anos inalando dezenas de substâncias cancerígenas. Todas festejam a melhoria da saúde, que se manifesta numa maior capacidade respiratória, no fim da tosse e do pigarro e na volta do paladar e do olfato plenos.

Um exemplo é a gerente de Eventos de uma rede de hotéis, Adriana Papa, de 36 anos. Ela começou a fumar aos 9 anos e só parou aos 33. No auge do vício, chegou a consumir dois maços de cigarros por dia. "Eu fumava por prazer", diz. "Mas, mesmo assim, sentia que fazia mal. Depois que parei, comecei a respi-

rar melhor e descobri novos sabores na comida. Minha disposição física também melhorou."

O bancário Hélio Cabral de Melo também sentiu diferença no seu desempenho físico. "Eu gosto de jogar bola, mas quando fumava me cansava logo", diz. "Hoje corro e faço meus golzinhos sem ter a sensação de que vou morrer." É uma vitória para quem começou a fumar aos 16 anos. "Fumei até os 33. Larguei e hoje não posso nem

com o cheiro do cigarro. No banco onde trabalho, pedi para trocar de sala, pois não suportava as baforadas de um colega."

A dona de casa Edna Hannickel, de 45 anos, não tem do que se queixar nesse aspecto. O marido não fuma. "Foi ele que fez campanha para eu largar o cigarro", conta. "Parei de fumar há dez anos." Agora

sua casa não tem cheiro de cigarro. "Sinto outros cheiros, como o da comida, porque o olfato melhorou", diz. "Assim como o paladar. Quando eu fumava, todos os pratos tinham o mesmo sabor amargo no final."



BENEFÍCIOS

Alguns motivos para parar de fumar hoje mesmo:

- **Após 20 minutos:** pressão sanguínea e pulsação voltam ao normal
- **Após 2 horas:** não há mais nicotina no sangue
- **Após 8 horas:** o nível de oxigênio se normaliza
- **Após 12 a 24 horas:** pulmões funcionam melhor
- **Após 1 ano:** risco de morte por enfarte do miocárdio cai pela metade

Fonte: Secretaria de Estado da Saúde